



mediemos.pro
mariapizarro@mediemos.pro

CURSO FAMILIAS RESTAURATIVAS

PASOS PARA INTRODUCIR LAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS EN CASA

1

DECLARACIONES AFECTIVAS

- ✓ Empieza a utilizar declaraciones afectivas para comunicarte en las dificultades de convivencia.
- ✓ Haz un círculo de conexión familiar para presentar la pieza de diálogo y utiliza una pregunta de bajo impacto.

2

PREGUNTAS RESTAURATIVAS

- ✓ Incrementa el uso de declaraciones afectivas.
- ✓ Introduce las preguntas restaurativas ante problemas de comportamiento.
- ✓ Haz un círculo para explicar las pautas del círculo de conexión familiar y utiliza dos preguntas de bajo impacto.

3

MEDIACIÓN RESTAURATIVA

- ✓ Utiliza declaraciones afectivas.
- ✓ Incrementa el uso de las preguntas restaurativas ante problemas de comportamiento.
- ✓ Interviene en un conflicto utilizando las preguntas restaurativas en una mediación.

4

CÍRCULO DE CONEXIÓN FAMILIAR

- ✓ Utiliza declaraciones afectivas.
- ✓ Utiliza las preguntas restaurativas ante problemas de comportamiento y para mediar en conflictos.
- ✓ Círculo de conexión familiar: Utiliza una pregunta de bajo impacto, otra de alto impacto con un fin determinado.

5

CÍRCULO RESTAURATIVO

- ✓ Utiliza declaraciones afectivas.
- ✓ Utiliza las preguntas restaurativas ante problemas de comportamiento y para mediar en conflictos.
- ✓ Círculo restaurativo: Plantea resolver o mejorar un problema de comportamiento generalizado que afecta a la convivencia.
- ✓ Círculo restaurativo: Resuelve situaciones que afectan a la convivencia con ofensor y afectado reconocidos que accedan a participar.



Cuando empleas declaraciones afectivas tu objetivo es ir generando confianza con las personas utilizando una comunicación directa y sana.

Se trata de lograr un equilibrio entre establecer límites y disciplina y, al mismo tiempo, demostrar nuestro máximo apoyo e interés a los niños.

El primer paso es expresar de forma objetiva lo que has observado o escuchado. Este paso es el más difícil porque consiste en suspender nuestros juicios y separar a la persona de su comportamiento. Serás lo más clara y específica posible describiendo lo que ha pasado sin etiquetar ni calificar al niño que ha tenido un comportamiento inapropiado.

Y el segundo paso es transmitir tus sentimientos sobre lo que has observado, es decir, cómo te ha afectado lo que la persona ha hecho. En realidad, demostramos nuestra vulnerabilidad como persona y asumimos la responsabilidad de cómo nos sentimos, siendo un gran ejemplo para los niños/as.

Evita, de momento, dar consejos o soluciones.

El siguiente paso que completaría la intervención sería formular preguntas restaurativas que veremos en la siguiente página.

Cuando sean declaraciones afectivas con sensaciones negativas, es decir, sobre problemas de comportamiento o conflictos, hazlas mejor en privado. En cambio, cuando son sensaciones positivas como pueden ser logros o comportamientos que queremos reforzar, puedes hacerlo en público delante todos.

Ejemplos de declaraciones afectivas:

FÓRMULA HABITUAL EMPLEANDO JUICIOS	DECLARACIÓN AFECTIVA
¡Qué bien te has portado hoy, Cristina!	Cristina, estoy muy contenta porque has colaborado con la limpieza de hoy
Daniel, deja de molestar a tu hermano	Daniel, me siento muy incómodo cuando intentas llamar la atención de tu hermano durante la comida
Dentro de casa no se corre, ¿de acuerdo?	Me preocupa cuando corréis dentro de casa porque el ruido puede molestar a los vecinos
A vuestra edad debería daros vergüenza pelearos	Me entristece y decepciona que hayáis utilizado la violencia para resolver vuestras diferencias

Las preguntas restaurativas resumen a la perfección la filosofía y el objetivo de las prácticas restaurativas. En vez de centrarse en determinar el culpable y el correspondiente castigo, se enfocan en averiguar el daño que se ha producido y en el modo de reparar las relaciones.

Son una oportunidad para que los niños/as sean conscientes de las consecuencias de sus actos y se responsabilicen de los mismos. Para ello siempre se preguntará **qué ha sucedido, quién y cómo han sido afectados y qué debería pasar para arreglar las cosas.**

Con estas preguntas se produce un aprendizaje más efectivo y duradero que utilizando los castigos.

PREGUNTAS QUE FORMULAMOS A LA PERSONA QUE HA AFECTADO A OTROS CON SU COMPORTAMIENTO:

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Qué estabas pensando en ese momento?
3. ¿En qué has pensado desde entonces?
4. ¿Quiénes han sido afectados por lo ocurrido? ¿Cómo?
5. ¿Cómo crees que podrías mejorar las cosas?



PREGUNTAS PARA LA PERSONA AFECTADA POR LAS ACCIONES DE OTROS:

1. ¿Qué pensaste cuando te diste cuenta de lo ocurrido?
2. ¿Cómo te ha afectado? ¿Y a otras personas?
3. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
4. ¿Qué crees que debería pasar para que mejore la situación?



Hay conflictos en los que hay varias personas implicadas y todas han sido afectadas en un grado similar, siendo muy complicado identificar quién ha sido el promotor de daño.

Por ejemplo, nuestros hijos se han peleado por un juguete.

Según el enfoque restaurativo nuestro objetivo es ayudarles a entender las consecuencias de su comportamiento en los demás y a reparar el daño de la forma más saludable para la relación y todo ello sin imponer castigos ni recompensas.



Las preguntas restaurativas son muy útiles para intervenir como mediador en un conflicto en casa.

Es una mediación sencilla en la que utilizamos las preguntas restaurativas básicas en un espacio seguro que garantice un diálogo sano.

El orden es el siguiente:

1º Formulamos a cada uno de los implicados y por turnos la siguientes preguntas:

- ✓ **¿Qué ha pasado?**
- ✓ **¿Quiénes han sido afectados por lo ocurrido?**
- ✓ **¿Cómo han sido afectados?**

2º Tras escuchar a todos, preguntamos a cada uno de ellos:

- ✓ **¿Cómo crees que podrías mejorar las cosas?**

3º Haríamos un seguimiento de los acuerdos y compromisos alcanzados.



mediemos.pro
mariapizarro@mediemos.pro



FAMILIAS RESTAURATIVAS

CÍRCULOS DE CONEXIÓN FAMILIAR

Organizar círculos de conexión familiar es una poderosa herramienta preventiva de conflictos y de problemas de comportamiento.

Al mismo tiempo que las personas se divierten contestando a preguntas en las que trabajan su autoconocimiento, inteligencia emocional o empatía, se aumenta la confianza entre los miembros de la familia y mejora su comunicación.

Se trata de que adquirir el hábito de crear círculos, que sea un ritual que la familia lo haga propio, de forma que cuando surja un conflicto o problema de comportamiento generalizado, puedas tratarlo con naturalidad y resolverlo con el apoyo del círculo.

Las preguntas que se utilizan son abiertas, es decir, que no pueden contestarse con sí o no y se formulan de forma clara y sencilla.

Se utilizan de forma estratégica con el fin de lograr un objetivo concreto y pueden implicar más o menos riesgo y exposición de los participantes dependiendo de las posibles respuestas y su dificultad.

Por ejemplo, si quieres pactar normas de comportamiento CON tus hijos en un viaje, puedes preguntar primero qué es lo que más le gusta de viajar, después qué juguetes quieren llevarse y finalmente preguntar qué reglas vamos a cumplir esos días.

Ejemplos de preguntas de conexión familiar:

Preguntas de **BAJO** riesgo

- ¿Dónde te gustaría viajar de vacaciones?
- ¿Qué te hace estar más feliz?
- Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál elegirías y por qué?
- Si fueras un animal, ¿cuál serías y por qué?
- ¿Cuál es tu película favorita y por qué?
- ¿Cómo sería tu día perfecto y más divertido?
- Si tuvieras una varita mágica y pudieras pedir tres deseos ¿Qué pedirías?
- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Qué te gustaría ser de mayor?
- ¿Cuál es uno de tus talentos?
- ¿Qué es lo que más te gusta del mundo?
- Uno de mis sueños es...
- ¿Si pudieras conocer a un personaje, cuál sería y por qué?
- ¿Qué menú propones para la semana?
- ¿Cuál es tu día favorito de la semana?
- ¿Qué te gustaría que te regalaran?
- ¿Qué te gustaría hacer el fin de semana?
- ¿Cuál es tu libro/cuento favorito?

Preguntas de **ALTO** riesgo

- Menciona a alguna persona que te haya ayudado esta semana. ¿Qué hizo por ti?
- Quiero dar las gracias a por....
- ¿Cómo te describiría tu mejor amigo?
- ¿Hay alguna cosa que te preocupe y quieras compartir en el círculo?
- ¿Qué NO quieres cambiar sobre tu vida? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti, que no sea físico o material?
- ¿Qué reglas tendríamos que cumplir durante la comida?
- ¿Qué cosas te hacen enfadar?
- ¿Qué es lo que más te molesta de nuestra convivencia?
- ¿Qué harías si ves una persona que no está haciendo lo correcto?
- ¿Qué es lo que menos te gusta del colegio?
- ¿Qué es lo que te gustaría mejorar de tu comportamiento?
- ¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?
- ¿Qué es para ti el respeto?
- Me da miedo...



mediemos.pro
mariapizarro@mediemos.pro

5.1

FAMILIAS RESTAURATIVAS

CÍRCULO RESTAURATIVO 1

(SE DESCONOCE EL
RESPONSABLE DEL DAÑO
O ES UN PROBLEMA DE
CONVIVENCIA GENERALIZADO)

▶ PASO 1: PREPARACIÓN

Pregúntate si el círculo es apropiado para el tema a tratar y si debes hablar en privado de forma previa con alguien.

Obsérvate a ti mismo. ¿Te sientes preparado para facilitar el círculo?

Prepara el material: Pieza de diálogo, pautas, guión, papel para escribir acuerdos...

Hacemos el círculo de forma que todos podamos vernos sin dificultad.

Sin barreras.

▶ PASO 2: INTRODUCIR OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Crear un espacio diferente
- Mejorar la comunicación
- Fortalecer la familia

Definir el objetivo específico del círculo con transparencia y claridad.

▶ PASO 3: PRESENTAR LA PIEZA DE DIÁLOGO

El guardián de círculo vela por su correcto uso.

Determina quién tiene la oportunidad de hablar.

Informar de que en ocasiones se dejará a un lado para el diálogo libre.

▶ PASO 4: EXPONER PAUTAS DEL CÍRCULO

Respetar la pieza de diálogo: Únicamente habla aquél que la sostiene y los demás le escuchan. Cuida la pieza de diálogo cuando esté en tus manos.

Habla desde el corazón: Céntrate en tu propia perspectiva, no en la de los demás.

Escucha desde el corazón: Con una mente abierta y libre de juicios. Honramos los sentimientos y los escuchamos con el máximo respeto.

Sé espontáneo: No hace falta ensayar, cuando sea tu turno de hablar sabrás qué decir y si prefieres no intervenir, pasa la pieza de diálogo al siguiente.

Sé conciso: Comparte tus pensamientos sin prisas pero teniendo en cuenta que hay límite de tiempo y todos deben tener oportunidad para hablar.

▶ PASO 5: ACUERDOS SOBRE EL CÍRCULO

Todos podemos proponer un nuevo acuerdo sobre las pautas del círculo en cualquier momento.

Todos podemos proponer modificar un acuerdo existente sobre las pautas del círculo en cualquier momento.

Debe existir consenso para aprobar los acuerdos.

Mantener el cumplimiento de los acuerdos es tarea de todos (no sólo del facilitador).

▶ PASO 6: CONEXIÓN FAMILIAR

Características de las preguntas de conexión familiar:

- Son relevantes: Sobre algo real y significativo en nuestras vidas.
- Se formulan con un lenguaje simple y claro.
- Son abiertas: No permiten responder sí o no. Provocan reflexión.
- Invitan al descubrimiento: No buscan probar hechos ni puntos de vista.
- Ordenadas de forma progresiva: De preguntas de bajo riesgo y más superficiales a las más arriesgadas e introspectivas.
- Enfocadas en el tema a tratar en el círculo: Preparan el círculo para contestar a continuación las preguntas restaurativas.

Por ejemplo:

- ¿Cuál es tu día favorito?
- Si fueras un animal, ¿cuál serías y por qué?
- Si en alguna ocasión te han insultado... ¿cómo te has sentido?.

▶ PASO 7: PREGUNTAS RESTAURATIVAS

Las preguntas que formules dependerán del incidente a tratar y de las circunstancias. Como pauta general utilizarás las preguntas restaurativas básicas. Son flexibles, se pueden utilizar con ligeras variaciones.

Listado de preguntas restaurativas (básicas en negrita):

- 1. ¿Qué ha pasado?**
2. ¿Qué pensaste cuando te diste cuenta de lo sucedido?
3. ¿De qué manera pudiste contribuir al problema?
- 4. ¿Quiénes han sido afectados?** ¿Alguien más?
- 5. ¿Cómo han sido afectados?**
6. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
- 7. ¿Qué te gustaría que naciera del círculo de hoy para arreglar las cosas?**
8. ¿Qué puedes aportar para conseguirlo?

Comienza preguntando a la persona más afectada (si la hay) y después al resto.

▶ PASO 8: CONSENSO

Lluvia de ideas sobre opciones de acuerdo:

- ¿Quién quiere decir algo para ayudar a resolver las cosas?
- ¿Cómo podríamos evitar que vuelva a suceder?

Verificar consenso:

- Pulgares: Pulgar arriba (apoyo el acuerdo), pulgar en horizontal (podría vivir con el acuerdo aunque tengo reservas) y pulgar abajo (bloqueo el acuerdo).

Se atiende a los que dudan o bloquean el acuerdo.

Se repite la propuesta (probablemente modificada) y se vuelve a verificar el consenso.

El acuerdo se aprueba cuando se acepta por unanimidad. (Nadie con el pulgar hacia abajo).

▶ PASO 9: ADOPCIÓN DE ACUERDOS

El acuerdo responderá a las siguientes preguntas: quién, qué, cuándo, cuánto, qué apoyos son necesarios y cuál es la responsabilidad en caso de no cumplirlos.

El facilitador o cualquier otro anotará los acuerdos y compromisos alcanzados con la mayor brevedad, claridad y según el lenguaje de los participantes del círculo.

Se guardará a disposición de todos o se colgará en un lugar visible, a criterio de cada familia.

▶ PASO 10: CIERRE DEL CÍRCULO

Concretar quién será el encargado del seguimiento de los acuerdos y cómo se verificará su estado.

Ronda final con pieza de diálogo, por ejemplo:

- ¿Puedes compartir que ha supuesto para ti esta experiencia de hoy?
- Di tres palabras que describan tu experiencia.
- ¿Cómo te sientes ahora?
-

Agradece la participación de todos y cierra el círculo expresamente.

ESTE CÍRCULO SE UTILIZARÁ CUANDO ESTÁ IDENTIFICADO EL PROMOTOR O PROMOTORES DEL DAÑO, RECONOCEN SU RESPONSABILIDAD Y CONSIENTEN PARTICIPAR

▶ **PASO 1:
PREPARACIÓN**

Pregúntate si el círculo es apropiado para el tema a tratar y elige quiénes participarán.

Reunión previa en privado con promotores y afectados:

- Utiliza la escucha activa y la empatía
- Introduce las preguntas restaurativas
- Aclara las expectativas del círculo

Material: Pieza de diálogo, pautas, guión, papel para escribir acuerdos...

Hacemos el círculo de forma que todas podemos vernos sin dificultad y sin barreras

Ten en cuenta que cuanto más grave sea el conflicto, más tiempo de preparación requerirá

Hazte las siguientes preguntas

- ¿Estoy preparado para dirigir este círculo?
- ¿Soy imparcial ante el conflicto planteado?
- ¿Tengo presente la cultura restaurativa?
- ¿Soy consciente de que no daré consejos ni soluciones?
- ¿Confío en el proceso del círculo restaurativo?

▶ **PASO 2:
INTRODUCIR OBJETIVOS**

Objetivos generales:

- Crear un espacio diferente
- Mejorar la comunicación
- Fortalecer la familia

Definir el objetivo específico del círculo con transparencia y claridad: “Esta reunión es una oportunidad para hablar sobre lo que sucedió y cómo cada uno de vosotros ha sido afectado. No podemos cambiar lo que ha pasado pero podemos trabajar juntos para recuperar la confianza y ver qué podemos hacer para detener cualquier daño adicional y arreglar las cosas lo mejor posible.”

▶ **PASO 3:
PRESENTAR LA PIEZA DE
DIÁLOGO**

El guardián de círculo (facilitador) vela por su correcto uso. A diferencia de otros círculos, en las preguntas restaurativas el facilitador decide el orden y quién sostiene la pieza en cada momento.

Determina quién tiene la oportunidad de hablar.

Informar de que en ocasiones no se utilizará la pieza de diálogo.



mediemos.pro
 mariapizarro@mediemos.pro



FAMILIAS RESTAURATIVAS

CÍRCULO RESTAURATIVO 2
 (RESPONSABLE DEL DAÑO
 Y PERSONA AFECTADA
 IDENTIFICADOS)

▶ PASO 4: RECORDAR LAS PAUTAS DEL CÍRCULO

Respetar la pieza de diálogo: Únicamente habla aquél que la sostiene y los demás le escuchan. Cuida la pieza de diálogo cuando esté en tus manos.

Habla desde el corazón: Céntrate en tu propia perspectiva, no en la de los demás.

Escucha desde el corazón: Con una mente abierta y libre de juicios. Honramos los sentimientos y los escuchamos con el máximo respeto.

Sé espontáneo: No hace falta ensayar, cuando sea tu turno de hablar sabrás qué decir y si prefieres no intervenir, pasa la pieza de diálogo al siguiente.

Sé conciso: Comparte tus pensamientos sin prisas pero teniendo en cuenta que hay límite de tiempo y todos deben hablar.

▶ PASO 5: ACUERDOS SOBRE EL CÍRCULO

Todos podemos proponer un nuevo acuerdo sobre las pautas del círculo en cualquier momento.

Todos podemos proponer modificar un acuerdo existente sobre las pautas del círculo en cualquier momento.

Debe existir consenso para aprobar el acuerdo.

Mantener el cumplimiento de los acuerdos es tarea de todos (no sólo del facilitador).

▶ PASO 6: CONEXIÓN FAMILIAR

Características de las preguntas de creación de comunidad:

- Son relevantes: Sobre algo real y significativo en nuestras vidas.
- Se formulan con un lenguaje simple y claro.
- Son abiertas: No permiten responder sí o no. Provocan reflexión.
- Invitan al descubrimiento: No buscan probar hechos ni puntos de vista.
- Ordenadas de forma progresiva: De preguntas de bajo riesgo y más superficiales a las más arriesgadas e introspectivas.
- Enfocadas en el tema a tratar en el círculo: Preparan el círculo para contestar a continuación las preguntas restaurativas.

Por ejemplo:

- ¿Qué valor aportas a este círculo?
- En alguna ocasión que alguien te ha molestado, ¿cómo te has sentido?
- ¿Y que has pensado cuando has sido tú el que ha molestado a alguien?

▶ PASO 7: PREGUNTAS RESTAURATIVAS

En principio comenzaremos por la persona **ofensora** o **promotora del daño**, es decir, la que ha afectado a otros:

1. ¿Qué ha pasado?
2. ¿Qué estabas pensando en ese momento?
3. ¿En qué has pensado desde entonces?
4. ¿Quiénes han sido afectados por lo ocurrido?
5. ¿Cómo han sido afectados?

Si hay varios promotores del daño, les formulamos las mismas preguntas.

Seguimos con la persona que ha sido **la más afectada**:

1. ¿Qué pensaste cuando te diste cuenta de lo ocurrido?
2. ¿Cómo te ha afectado? ¿Y a otras personas?
3. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

Preguntamos a cada uno de los participantes del círculo:

1. ¿Qué pensaste cuando te diste cuenta de lo ocurrido?
2. ¿Cómo te ha afectado? ¿Y a otras personas?

Volvemos al causante del daño:

- Tras escuchar a todos cómo han sido afectados, ¿hay algo que quieras decir en este momento?

Ahora, formula a la persona más afectada/s alguna de estas preguntas:

- ¿Qué te gustaría que saliera de este círculo?
- ¿Qué necesitas para sentirte mejor?
- ¿Cómo crees que se podría restaurar la situación?

Promueve el diálogo entre todos los participantes con alguna de estas preguntas:

- ¿Ideas sobre cómo reparar el daño?
- ¿Sugerencias para restaurar la situación?

Se inicia diálogo no secuencial con ideas y propuestas.

Pregunta al ofensor qué piensa de cada una de las ideas o propuestas de reparación que ha aportado la persona o personas afectadas y el resto de participantes.

▶ PASO 8: ADOPCIÓN DE ACUERDOS

En principio, no sería necesario el consenso ya que el ofensor es el que consiente el acuerdo de reparación y el afectado debe sentirse reparado o conforme. El grupo dialoga sobre la forma que adoptará el acuerdo.

El facilitador o cualquier otro anotará los acuerdos y compromisos alcanzados con la mayor brevedad, claridad y según el lenguaje de los participantes del círculo.

Lectura del acuerdo definitivo por el guardián del círculo. Verifica la aprobación del promotor del daño y del más afectado o afectados.



mediemos.pro
mariapizarro@mediemos.pro



FAMILIAS RESTAURATIVAS

CÍRCULO RESTAURATIVO 2

(RESPONSABLE DEL DAÑO
Y PERSONA AFECTADA
IDENTIFICADOS)

► PASO 9: CIERRE DEL CÍRCULO

Ronda final con pieza de diálogo, por ejemplo:

- ¿Qué has aprendido del círculo de hoy?
- ¿Cómo te sientes ahora?

Preguntar al círculo:

- Antes de cerrar el círculo, ¿hay alguien que tiene algo más que decir o compartir?
- ¿Alguna quiere dar las gracias a otra persona?

Agradecimiento por la participación de todos:

Reconocer las contribuciones y la manera de haber afrontado un tema difícil.

Destacar que se ha podido compartir y comprender lo ocurrido y cómo ha afectado a las personas y que el círculo ha sido una oportunidad para encontrar formas positivas de restaurar la situación, evitar daños mayores y fortalecer las relaciones.

CÍRCULO RESTAURATIVO

• FECHA DEL CÍRCULO: _____

• FACILITADORA/GUARDIANA DEL CÍRCULO: _____

• PARTICIPANTES:

• FECHA DEL INCIDENTE O PROBLEMA: _____

• BREVE DESCRIPCIÓN DEL INCIDENTE O PROBLEMA:

• OPCIONES DE ACUERDO:

NOMBRE	CÓMO HA AFECTADO EL PROBLEMA	POSIBLES SOLUCIONES PARA REPARAR EL DAÑO

- ACUERDOS DEL CÍRCULO

SOLUCIONES DE REPARACIÓN DEL DAÑO	PERSONA RESPONSABLE	FECHA O PLAZO	SEGUIMIENTO	APOYOS

- NOMBRES Y FIRMAS DE LAS PERSONAS RESPONSABLES ACEPTANDO EL ACUERDO